Diário de Aveiro
28 DE ABRIL DE 2024 DOMINGO
Saúde



Fundador Adriano Lucas (1925-2011) | **Diretor** Adriano Callé Lucas

Crianças consumiram mais vegetais e mais doces na pandemia, refere estudo

Alimentação O estudo revela que o consumo alimentar se manteve inalterado para 70 a 80 por cento das crianças, mas a perceção dos pais sobre o estado nutricional dos filhos duplicou

Nos últimos dias, a Organização Mundial da Saúde (OMS) referiu que um em cada cinco pais inquiridos num estudo europeu relatou que os filhos começaram a consumir mais "snacks" salgados e doces durante a pandemia, apesar de terem comido com maior frequência fruta (10,3 por cento), hortícolas (sete por cento) e laticínios (10,8 por cento).

O estudo, intitulado "O impacto da pandemia de COVID-19 na rotina diária e nos comportamentos das crianças em idade escolar na Europa: resultados de 17 Estados-Membros», que reuniu os dados de quase 55 mil famílias e crianças, sendo a maioria rapazes (51,8 por cento) e crianças de oito anos (54,8 por cento).

Coordenado pelo Instituto Nacional de Saúde Ricardo Jorge (INSA), o estudo teve como objetivo conhecer e compreender o impacto da pandemia, com base na perceção dos pais em relação a seis dimensões: consumo alimentar, comportamentos familiares, atividade física e comportamentos sedentários, características do ambiente familiar, estado nutricional infantil, saúde mental e bem-estar. O estudo revela que o consumo alimentar se manteve inalterado para 70 a 80 por cento das crianças, mas a perceção dos pais sobre o estado nutricional dos filhos duplicou para o excesso de peso (passando de oito por cento antes da pandemia para 16 por cento no período pandémico) e baixou de 82 para 73 por cento a percentagem de crianças percecionadas como tendo peso normal. Em declarações à Lusa, Ana Rito, investigadora do INSA que liderou o estudo, apontou como aspeto positivo da pandemia ter havido uma melhoria de vários comportamentos familiares, como a «partilha das refeições em família» (29 por cento), «preparar refeições em conjunto com a criança» (30 por cento) e «compra de alimentos em grandes quantidades» (28 por cento), em vez da ida ao supermercado. Houve, contudo, «muitos outros» aspetos que «não foram mudanças tão positivas na altura», disse Ana Rito, exemplificando que, se por um lado se observou um aumento no consumo de frutos e vegetais em Portugal, muito semelhante à média europeia, e um decréscimo no consumo de refrigerantes e de produtos açucarados, verificou-se, por outro lado, que «as crianças consumiram muito mais produtos açucarados de outra natureza, como as bolachas, os bolos», e "snacks" salgados». Também aumentaram «em larga escala» as atividades sedentárias, verificando-se um decréscimo do tempo que as crianças passaram a brincar ativamente nos dias de semana (28 por cento) e no fim-de-semana (23 por cento) e 36 por cento aumentaram o tempo gasto a ver televisão, a jogar videojogos ou nas redes sociais.



Mais de um terço das crianças em idade escolar aumentou o tempo de aprendizagem em casa

Mais de um terço das crianças em idades escolar (34 por cento), entre os seis e os dez anos, aumentou o tempo consumido na aprendizagem em casa, incluindo a "telescola", em mais de três horas diárias, tendo os pais reportado também um aumento do número de horas de sono das crianças nos dias de semana (15 por cento) e fim-de-semana (17 por cento).

Ressalvou ainda que a pandemia não terá sido «a única causa» para o aumento ligeiro do excesso de peso e obesidade que se verificou em Portugal, a investigadora afirmou que foi «um período bastante difícil para estas crianças e para todos» também em questões relacionadas com o bem-estar, a saúde mental e o estado psicossocial.

Mulheres na menopausa assumem «mal-estar»

Conforme revelou uma investigação recente do seguro de saúde Médis, cerca de metade das 1,2 milhões de mulheres (12 por cento da população) que passa atualmente pelo período da menopausa em Portugal «assume mal-estar» nesta fase. Esta é «a maior de todas as fases da saúde da mulher, ocupando, em média, 40 por cento das suas vidas» e «é, também, a fase em que mais sofrem: cerca de metade das mulheres assumem mal-estar nesta fase.

Segundo o estudo, a fase da menopausa é «muito pouco valorizada e falada» também pelos «médicos e profissionais de saúde», apesar de lhe serem associados «mais de 30 sintomas» e de 72 por cento das mulheres entre os 45 e os 60 anos viverem num estado permanente de tensão e 50 por cento afirmarem já ter tido um esgotamento ou depressão. Por outro lado, o facto de não ser «pensada ou preparada (ao contrário da maternidade e da menstruação), aumenta a dificuldade» na sua gestão. 52 por cento das mulheres afirmam estar mal ou medianamente preparadas para lidar com esta fase de vida.

Os «desconfortos mais manifestados» são os afrontamentos (69 por cento), dores nas articulações (49 por cento), suores noturnos e/ou perturbações do sono (48 por cento), ansiedade (45 por cento), secura vaginal (42 por cento) e diminuição da libido (37 por cento).

Primeira consulta e as crianças

Joana Gomes
Médica dentista
| Clínica Biokids



«A minha filha de quatro anos vai ter a primeira consulta de medicina dentária e gostaria de saber como a posso preparar para a mesma. Alguma dica?»

Ana P.

A leitora não refere se a primeira consulta da filha será por uma queixa em concreto ou se é apenas uma primeira visita de rotina. Em todo o caso, importa salientar que a primeira consulta dentária de uma criança é determinante, uma vez que irá direcionar todo o seu comportamento futuro nas próximas consultas. A primeira consulta deveria ser apenas para a criança conhecer o dentista e se familiarizar com os materiais dentários. Simples procedimentos, como uma escovagem ou aplicação tópica de flúor, deveriam ser efetuados de modo a tornar a primeira consulta numa experiência alegre e divertida para a criança. Independentemente de, se a primeira consulta decorrerá nestes moldes ou não, algumas considerações devem ser dadas aos pais, pois estes podem ser uma preciosa ajuda (ou não), para o decorrer da consulta. É essencial que os pais transmitam confiança às crianças. De uma forma leve poderá abordar o assunto junto da criança explicando, por exemplo, o que é um dentista e que está na hora dela ir a uma consulta mostrar os dentinhos para estes serem sempre fortes e saudáveis. O importante será ser genuína, mostrar entusiamo, falar de forma alegre, tranquila, divertida e curiosa. Existem, também, livros, desenhos animados e séries de TV amigáveis que retractam a ida ao dentista de uma forma animada e que são uma preciosa ajuda. O importante é não falar demasiado e, especialmente, não prometer prendas ou passeios se a criança se portar bem, pois perante tais atitudes a criança tende a sentir-se insegura e suspeita que há algo de errado em ir ao dentista. São várias as crianças que chegam pela primeira vez ao consultório "atoladas" de informação sobre como será a consulta. Isso deixa-as nervosas, o que dificulta o trabalho do profissional. Infelizmente, a frase: "porta-te bem senão levo-te ao médico para levares uma pica" - ainda é muito utilizada como forma de punição. Nunca é demais reforçar que este tipo de frases é utilizada para intimidar a criança, são, de todo, desaconselhadas. Recomendam-se os pais que entrem com a criança na consulta, a não interferirem no diálogo que a criança estabelece com o dentista, muito menos utilizar expressões como "não vai doer nada", "a mamã/papá está aqui, não te preocupes", pois este tipo de expressões transmitem insegurança à criança e fazem com que ela fique com receio. Se achar que a criança se sente mais segura, poderá levar o brinquedo favorito com ela para a consulta. Envie os seus comentários para: espacosaudeoral @gmail.com.

Cobertura vacinal até aos sete anos mantém-se elevada

Nacional Os dados indicam ainda que as elevadas coberturas vacinais contra o sarampo se mantêm, cumprindo e ultrapassando a meta nacional e internacional dos 95 por cento



Os dados indicam que a cobertura vacinal abrange cerca de 99 por cento no primeiro ano de vida

De acordo com a Direção-Geral da Saúde (DGS), em 2023, as coberturas vacinais de todas as vacinas recomendadas no Programa Nacional de Vacinação (PNV), avaliadas até aos sete anos de idade, permanecem muito elevadas: cerca de 99 por cento no fim do primeiro ano de vida e atingindo ou ultrapassando a meta dos 95 por cento nos seguintes.

Os dados, que constam no relatório síntese anual da vacinação de 2024, publicado na DGS, indicam ainda que as elevadas coberturas vacinais contra o sarampo se mantêm, cumprindo e ultrapassando a meta nacional e internacional dos 95 por cento, reforçando a proteção com o objetivo de evitar ou limitar surtos. Na vacinação contra a doença meningocócica do grupo B, introduzida no PNV em outubro de 2020, foi atingida ou ultrapassada a meta dos 95 por cento, à semelhança das restantes vacinas recomendadas na mesma idade. A vacinação do sexo feminino contra HPV mantém o seu nível de excelência, de 90 por cento para o esquema completo, quando completam os 12 anos de idade. Também a cobertura vacinal do sexo masculino contra HPV, introduzida no PNV em outubro de 2020, revela uma significativa adesão à vacinação. Nos anos de 2009, 2010 e 2011 (respetivamente 14, 13 e 12 anos de idade), verificaram-se coberturas próximas de 90 por cento para o esquema vacinal completo.

Quanto à cobertura vacinal estimada da grávida, para proteger o recém-nascido contra a tosse convulsa, o relatório revela que esta se mantém níveis elevados: 84 por cento, em 2023. Nesse documento estão incluídos dados preliminares referentes à campanha de vacinação sazonal outono-inverno de 2023-2024, que continua a decorrer até 30 de abril. Em 2023, assinalou-se o alargamento da população dos 60 aos 64 anos abrangida pela gratuitidade da vacinação contra a gripe, e a inclusão da rede de farmácias na estratégia vacinal.

Quanto à cobertura vacinal estimada da grávida, para proteger o recém-nascido contra a tosse convulsa, a cobertura é de 84 por cento

A gratuitidade neste grupo etário dos 60-64 anos permitiu aumentar a cobertura para 45 por cento, representando um aumento de 18 pontos percentuais em relação ao ano anterior. A manutenção dos excelentes resultados da vacinação no âmbito do PNV é resultado do esforço e dedicação diário dos profissionais de saúde, bem como da confiança que a população deposita na vacinação.

FICHA TÉCNICA
Saúde
Fundador
Adriano Mário da Cunha Lucas (1925-2011)
Diretor
Adriano Callé Lucas
Diretor adjunto executivo
Ivan Silva
Textos
Cláudia Azevedo
Fotografias
D.R. e Arquivo
Paginação
Isabel Antunes
Coordenador da Publicidade
Ivo Almeida
Redação
Av. Dr. Lourenço Peixinho, n.º 15-5.ºA
3800-801 Aveiro.
Email: claudia.azevedo@diarioaveiro.pt
TELEFONES
Redação: 234000031*
Publicidade Geral: 234000030*
CONCESSIONÁRIO DA EXPLORAÇÃO
Diário de Aveiro, Lda.
com sede na Av. Dr. Lourenço Peixinho, n.º 15-1.º G 3800-801 Aveiro, matriculada na Cons. R. Com. de Aveiro sob o n.º 1731 Capital Social: 5.000,00 euros
Contribuinte: 501547606.
COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO
FIG Indústrias Gráficas, SA
Tels.: 239499922*/239499935*
(239499936*, após 18h30)
(Chamada para a rede fixa nacional)*

Tempo de internamento em saúde mental duplicou

DADOS O número de dias de internamento na rede de cuidados continuados integrados de saúde mental (CCISM) mais do que duplicou em 2022 face a 2021, assinalando um aumento de 134,9 por cento, de acordo com os dados da Entidade Reguladora da Saúde (ERS). Em relação às residências de apoio máximo, a demora média do internamento nos três anos em análise – 2020, 2021 e 2023 – foi sempre superior aos 365 dias. Também se verificou uma tendência semelhante quanto ao número de respostas da infância e adolescência, mas com uma redução de 45 para 37 lugares.

Universidade de Coimbra estuda cérebro de bebés

Estudo O projeto, financiado com cerca de 250 mil euros pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia, vai estar em curso até 2026



A participação no estudo ainda está aberta, sendo que as famílias podem inscrever os seus bebés

Recentemente, a Universidade de Coimbra (UC) divulgou que está a investigar o funcionamento do cérebro dos bebés, através de momentos em que partilham o foco de atenção com adultos, identificando as áreas cerebrais que são mais ativadas e que se relacionam, posteriormente, com o desenvolvimento social e da linguagem. Com este estudo, a equipa pretende contribuir para identificar marcadores neuronais que possam, futuramente, ajudar a identificar precocemente crianças que apresentam maior risco de dificuldade na interação social e na comunicação.

O projeto de investigação "Social Baby Brain – Correlatos neurais da atenção partilhada: uma base fundamental para o desenvolvimento subsequente da competência social" foi financiado com cerca de 250 mil euros pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia, vai estar em curso até 2026, estando a ser implementado em Coimbra, onde bebés e suas famílias começam na próxima semana a participar no estudo.

No estudo que vai ser desenvolvido com os bebés vão decorrer várias atividades que têm como base momentos de brincadeira. Além disso, os resultados do estudo também podem ajudar a informar programas de intervenção precoce, direcionados a pais e profissionais de saúde e de educação que lidem com crianças dessa faixa etária. Atualmente, existe já algum conhecimento produzido sobre os mecanismos cerebrais associados à atenção partilhada em bebés e crianças, mas, no entanto, esses estudos tendem a focar-se em um único momento de avaliação.

A participação no estudo ainda está aberta, sendo que podem participar famílias residentes em Coimbra ou arredores, com bebés até aos nove meses de idade. A colaboração com o estudo contempla a visita às instalações da Universidade de Coimbra três vezes: aos 10, 13 e 24 meses de idade do bebé, tendo cada sessão a duração estimada de 1.15 horas.

As famílias com bebés que tenham interesse em participar ou receber mais informações sobre o estudo podem inscrever-se através do endereço de e-mail: socialbabybrain@gmail.com.

Sensor portátil permite autoteste de urina que deteta doenças



TECNOLOGIA Desenvolvido por cientistas de duas universidades do Brasil, este dispositivo sem fio é conectado a um "smartphone" e pode ser usado em casa para controlar o estado geral de saúde. A ideia é que este sensor facilitar a vida dos pacientes que necessitam de monitorizar com frequência biomarcadores na urina. Por exemplo, aqueles que sofrem de gota e têm de controlar os níveis de ácido úrico. O dispositivo é capaz de fornecer essas informações de forma rápida e em casa, sendo que basta ligá-lo ao "smartphone".

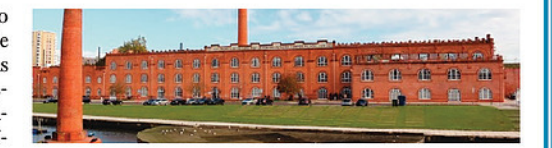
Com um custo de produção inferior a cerca de 0,10 cêntimos, o equipamento contém uma tira de sensor flexível com eletrodos que, integrada a um analisador portátil, mede um amplo espectro de biomarcadores moleculares em três minutos, após receber gotas de urina humana, sem a necessidade de passar a amostra por etapas prévias de pré-tratamento.

A análise é exibida num dispositivo móvel através da comunicação por "bluetooth".

Nos Estados Unidos, o material já tem aprovação da "Food and Drug Administration (FDA, agência de vigilância sanitária norte-americana) para aplicações biomédicas, incluindo "stents", placas e parafusos ortopédicos, suturas absorvíveis, veículos de administração de medicamentos, filmes de prevenção de adesão, engenharia de tecidos, dispositivos implantáveis e contacto direto com fluidos biológicos.

Centro de Congressos de Aveiro recebe sessões de literacia em saúde

PALESTRAS No dia 15 de junho, entre as 14.30 e as 18 horas, o Centro Dinamizador de Conteúdos em Medicina Geral e Familiar em Aveiro estará a promover sessões sobre literacia em saúde, no Centro de Congressos de Aveiro. Inês Milhazes, médica interna de Medicina Geral e Familiar na USF Flor de Sal, coordenadora da Academia Pública e membro do respetivo centro, indicou que «a saúde é dos nossos bens mais preciosos e uma das melhores armas para a preservar é o conhecimento». Acrescentando ainda que «na era digital, torna-se ainda mais vital promover iniciativas para a educação da população para a saúde, através de sessões informativas». Trata-se de um evento gratuito, que tem como principal objetivo aumentar a literacia em saúde da população, através de várias sessões conduzidas por profissionais qualificados e projetadas para capacitar os indivíduos de todas as idades a tomarem decisões mais saudáveis. A primeira sessão vai decorrer às 14.30 horas, com o título "Educação parental – como garantir um crescimento saudável às crianças?", dirigindo-se à parentabilidade e educação das crianças e adolescentes. Para esta sessão não é necessária inscrição prévia. Já para as sessões seguintes, os interessados devem realizar a sua inscrição a partir do dia 2 de maio. Assim, seguem-se as seguintes sessões, que vai decorrer em simultâneo: "Cuidados



diários da pele", "Como usar a aplicação SNS24", "Exercício físico! Por onde começar?" e "Abordar assuntos sensíveis com as crianças". É de salientar que a inscrição pode ser realizada "online" ou no Centro de Saúde. O evento contempla ainda um lanche saudável entre as sessões. Espera-se ainda «uma sessão surpresa». Os interessados podem obter mais informações em: cdc.mgf@gmail.com.